

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE
ENFERMERIA**



**ESTILOS DE VIDA Y PRESENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN
EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD CONCHÁN, CHOTA,
CAJAMARCA – 2018**

**TESIS PRESENTADA POR:
BACH. ILATOMA VITÓN, JOSÉ MARCOS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE: LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

**ASESOR:
ZOBEDA ELIZABET CAMARENA VARGAS**

LIMA – PERÚ

2019

RESUMEN

En esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la presencia de hipertensión arterial en el adulto mayor del Centro de Salud Conchán, Chota, Cajamarca – 2018. Investigación tipo cuantitativa de nivel aplicativo, descriptiva transversal y de diseño correlacional, la población fue 219 pacientes y la muestra 140, como técnica se usó la encuesta y como instrumento el cuestionario. Como resultados el 55.71% presenta estilos de vida en un nivel regular, el 22.86% en un nivel bueno y el 21.43% en un nivel malo. Asimismo el 71.43% de la muestra no presenta hipertensión arterial en cambio el 28.57% sí lo presenta. Se concluyó que existe una relación directa entre los estilos de vida y la presencia de hipertensión arterial, según la correlación de Spearman de 0.676. Se recomendó al personal de enfermería organizar talleres donde se eduque al adulto mayor sobre los beneficios de llevar un estilo de vida saludable, brindando las pautas y sugerencias necesarias, asimismo brindar la información de todo lo implicado en la hipertensión arterial de manera preventiva.

Palabras clave: Alimentación, Ejercicio, Salud, Prevención, Presión Arterial.

ABSTRACT

In this research was aimed to determine the relationship between lifestyles and the presence of hypertension in the elderly Adult Health Center Conchán, Chota, Cajamarca – 2018. Quantitative type research of application level, descriptive transversal and of correlational design, the population was 219 patients and the sample 140, as technique was used the survey and as an instrument the questionnaire. As results 55.71% presents lifestyles on a regular level, 22.86% at a good level and 21.43% on a bad level. Likewise, 71.43% of the sample does not have high blood pressure in contrast, 28.57% does present it. It was concluded that there is a direct relationship between lifestyles and the presence of arterial hypertension, according to the correlation of Spearman of 0676. Nurses were recommended to organize workshops to educate the elderly about the benefits of a healthy lifestyle, providing the necessary guidelines and suggestions, as well as providing information about everything involved in hypertension. preventively.

Key words: Diet, Exercise, Health, Prevention, Blood Pressure.